

## Pemanfaatan Buku Saku Dalam Kegiatan Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menghadapi Menstruasi

Herlina Simanjuntak<sup>1</sup>, Dede Mulyani<sup>2</sup>, Diyan Annisa Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman

Email: <sup>1</sup>herlina.simanjuntak09@gmail.com, <sup>2</sup>dedem9347@gmail.com, <sup>3</sup>diyan.ap23@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: herlina.simanjuntak09@gmail.com

### Article History:

Received Jan 3<sup>rd</sup>, 2025

Accepted Jan 26<sup>th</sup>, 2025

Published Jan 28<sup>th</sup>, 2025

### Abstrak

Pengetahuan *personal hygiene* menstruasi yang kurang akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan organ reproduksi. Untuk menghindari dari berbagai masalah kesehatan reproduksi maka diperlukan adanya pendidikan kesehatan tentang pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi dengan media yang efektif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Cikarang Timur yang berjumlah 132 siswi. Sampel yang digunakan berjumlah 99 siswi dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Test*. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi sesudah diberikan buku saku dalam pendidikan kesehatan. Uji bivariat diperoleh nilai signifikan *p-value* adalah 0,001. Dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur tahun 2024.

**Kata Kunci:** Pendidikan Kesehatan, Buku Saku, Pengetahuan, *Personal Hygiene*, Menstruasi

### Abstract

*Lack of knowledge of personal hygiene for menstruation will cause various health problems related to reproductive organs. To avoid various reproductive health problems, health education is needed about knowledge of personal hygiene when menstruation with effective media. The purpose of this study was to determine the effect of health education with pocket book media on knowledge of personal hygiene when menstruation in female students of SMP Negeri 1 Cikarang Timur in 2024. This type of research was a quasi-experimental study with a one group pre-test-post-test design. The population in the study were all 132 female students in grade VII at SMP Negeri 1 Cikarang Timur. The sample used was 99 female students with a stratified random sampling technique. The data collection instrument used a questionnaire. Bivariate analysis used the Wilcoxon Test. The results of the study showed that there was an increase in knowledge of personal hygiene when menstruation after being given a pocket book in health education. The bivariate test obtained a significant p-value of 0.001. It can be concluded that there was an effect of health education with pocket book media on knowledge of personal hygiene when menstruation in female students of SMP Negeri 1 Cikarang Timur in 2024.*

**Keyword:** Health Education, Pocket Book, Knowledge, *Personal Hygiene*, Menstruation

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi memerlukan perhatian serius pada remaja. Pada remaja putri terdapat perubahan yang signifikan pada kematangan organ reproduksinya yang disebut menstruasi (*menarche*) [1]. Kesehatan organ reproduksi remaja putri sangat bergantung pada kebersihan menstruasi mereka. Kebersihan diri saat menstruasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dengan melakukan tindakan menjaga kebersihan yang dapat dilakukan selama menstruasi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan seseorang. Hal ini membantu meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seseorang serta tingkat kesejahteraan mereka secara keseluruhan [2].

Remaja dapat belajar tentang menstruasi dari berbagai sumber informasi, maka tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja putri pun berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Remaja putri mendapat pengetahuan tentang menstruasi dari teman sebaya, dari ibu, dari ayah, dari saudara kandung mereka, dari guru mereka dan tidak sama sekali. Selain itu, satu dari lima remaja putri tidak berbicara dengan siapapun tentang menstruasi sebelum menstruasi tiba [3]. Sejalan dengan penelitian Simanjuntak & Rohmah (2020), sesuai dengan teori bahwa pengetahuan adalah dasar dari perilaku individu. Memiliki informasi yang baik memungkinkan seorang individu untuk bertindak secara positif [4].

Menurut Han et all (2020), dalam penelitian lingkup global tentang praktik *personal hygiene* pada remaja dari beberapa negara menunjukkan 38,7% pelajar di Tuvalu tidak pernah cuci tangan sebelum makan, 27,5% pelajar di Timor Leste jarang mencuci tangan setelah dari toilet dan 58,7% pelajar di Honduras jarang mencuci tangan dengan sabun [5]. Menurut Palupi, remaja putri Indonesia memiliki kebiasaan *personal hygiene* menstruasi yang kurang baik, karena hanya 48,6% yang mengganti pembalut setiap 4-8 jam per hari dan 48% mencuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut [6]. Perilaku buruk dalam merawat areaewanitaan disebabkan oleh lingkungan yang buruk atau tidak sehat dan disebabkan oleh penggunaan pembalut yang tidak tepat pada saat sedang menstruasi [7].

Letak anatomi alat kelamin luar yang pada wanita saling berdekatan, membuat remaja putri perlu menjaga *personal hygiene* dengan baik agar tetap terjaga kebersihan dan kesehatannya. Individu yang melakukan hal tersebut pada masa menstruasi dengan menjaga kebersihan organ reproduksi, seseorang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta kesehatan secara keseluruhan, terutama pada masa remaja, ketika perubahan fisik dan hormonal terjadi dengan cepat [8].

Bidan memiliki peran dalam memberikan dan meningkatkan pengetahuan, perilaku dan sikap remaja putri tentang kesehatan reproduksi dengan memberikan pendidikan kesehatan. Upaya atau gerakan untuk mempromosikan perilaku masyarakat yang meningkatkan kesehatan dikenal sebagai pendidikan kesehatan. Remaja putri dididkasi untuk menghindari hal-hal yang berdampak buruk bagi kesehatannya dan kesehatan orang lain, serta ke mana mencari terapi untuk mengatasi apabila sakit. Program edukasi dengan pendidikan kesehatan menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan [9].

Buku saku adalah salah satu jenis media yang dapat digunakan untuk mengedukasi masyarakat tentang masalah kesehatan. KBBI mendefinisikan buku saku sebagai buku kecil yang pas dengan rapi di saku dan nyaman untuk dibawa-bawa. Buku saku memiliki audiens yang lebih besar dan dapat menyebarkan informasi lebih cepat. Jika disajikan dengan baik, teks, grafik, dan foto dalam buku saku dapat menarik pembaca dan membangkitkan minat mereka untuk membaca, yang akan memfasilitasi pemahaman mereka tentang konten [10]. Akan lebih mudah bagi seseorang untuk membawa atau menyimpan buku saku yang ringkas sehingga dapat dibaca kapan pun diperlukan. Buku saku dapat berfungsi sebagai media pengganti pesan. Keunggulan buku saku selalu dapat diakses, memungkinkan paparan yang lebih sering untuk meningkatkan transfer pesan.

Hasil penelitian Munawaroh et al. (2019) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku [11]. Penelitian Wulansari et al., (2021) juga menyatakan terdapat perbedaan signifikan antara pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah diberikan media buku saku. Selain itu menyediakan buku saku beserta sesi *brainstorming* untuk pendidikan kesehatan adalah cara yang baik untuk menambah pengetahuan [10].

Berdasarkan studi pendahuluan berupa penyebaran kuesioner kepada 30 siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur, peneliti menemukan bahwa diperoleh siswi dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 9 siswi (30%), siswi dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 20 siswi (66,7%) dan dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 1 siswi (3,3%). Sebagian besar 28 siswi (84%) remaja tersebut belum pernah mendapatkan informasi tentang *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Hasil pertemuan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Negeri 1 Cikarang Timur menyatakan belum adanya kegiatan untuk menambah pengetahuan siswi dalam melatih *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Atas dasar latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur tahun 2024.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasy experimental*. Jenis rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test-post test design*. Lokasi penelitian ini di SMP Negeri 1 Cikarang Timur dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII sebanyak 132 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* menjadikan sampel berjumlah 99 siswi menggunakan rumus *slovin*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dengan media buku saku dan variabel terikatnya adalah pengetahuan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang diadopsi dari penelitian (Pramessti, 2019) yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Responden dikumpulkan dalam tiap kelas untuk mengetahui data dasar pengetahuan, selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media buku saku dilanjutkan pengambilan data pengetahuan setelah intervensi. Prosedur pengolahan data menggunakan *coding, editing, entry, scoring, cleaning, dan tabulating*. Data kemudian di analisis dengan prosedur analisis univariat menggunakan persentase dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Test*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku**

Karakteristik	F	(%)
Baik	14	14,1%
Cukup	49	49,5%
Kurang	36	36,4%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 terdapat 49 siswi (49,5%) dalam kategori cukup dan 36 siswi (36,4%) dalam kategori kurang, sedangkan kategori baik sebanyak 14 siswi (14,1%), sebelum buku saku digunakan untuk pendidikan kesehatan *personal hygiene* menstruasi.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku di SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2024**

Karakteristik	F	(%)
Baik	54	54,5%
Cukup	45	45,5%
Kurang	0	0%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 terdapat 45 siswi (45,5%) dalam kategori cukup dan 54 siswi (54,5%) dalam kategori baik, sedangkan kategori kurang sebanyak 0 siswi (0%), sesudah buku saku digunakan untuk pendidikan kesehatan *personal hygiene* menstruasi.

**Tabel 3 Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2024**

Variabel	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
<i>Pre-Test</i>	99	12,27	2,888	0,001
<i>Post-Test</i>	99	15,76	2,352	

Berdasarkan tabel 3 terdiri dari 99 responden, nilai rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku pada pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi didapatkan nilai sebesar 12,27 dan 15,76 pada sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi.

Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon test* diperoleh *p-value* = 0,001 (< 0,05) yang berarti  $H_1$  gagal ditolak, yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi pada siswi di SMP Negeri 1 Cikarang Timur

## 3.2 Pembahasan

### 1. Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menghadapi Menstruasi Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Pada Siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan siswi tentang *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku siswi yang berpengetahuan dengan kategori baik sebanyak 14 siswi (14,1%), sedangkan siswi yang berpengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 49 siswi (49,5%) dan siswi yang berpengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 36 siswi (36,4%). Kurangnya informasi dari berbagai sumber, baik media cetak ataupun elektronik, partisipasi keluarga, sosialisasi, dan pendidikan kesehatan

mengenai *personal hygiene* dan organ reproduksi di lingkungan sekolah menjadi penyebab utama ketidaktahuan tersebut.

Hal ini sesuai dengan teori Mubarak dalam Patriari dan Jumriani (2021) yang mengemukakan bahwa *terdapat* beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, yaitu : faktor pendidikan, faktor pekerjaan, faktor usia, faktor lingkungan, faktor minat, faktor pengalaman, dan faktor sosial budaya dan ekonomi [12].

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Habibah, yang menunjukkan perilaku siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 33 siswi (70,2%) berperilaku dengan kategori cukup dan 14 siswi (29,8%) berperilaku dengan kategori baik. Perilaku dan kesehatan reproduksi mereka dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mereka mengenai *personal hygiene* menstruasi [13].

Peneliti berpendapat, sebagian besar responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan media buku saku berpengetahuan kategori cukup. Berdasarkan tanggapan melalui kuesioner oleh responden menyatakan terdapat 79 siswi (79,8%) menyatakan belum pernah terpapar informasi penting tentang *personal hygiene* menstruasi. Pada pertanyaan yang dijawab 13 siswi tidak mengetahui bahan pembalut yang baik digunakan pada saat menstruasi adalah pembalut dengan bahan yang lembut dan meyerap. Pada pertanyaan yang dijawab, 34 siswi tidak mengetahui dampak yang terjadi jika tidak sering mengganti pembalut pada saat menstruasi adalah bakteri mudah berkembang biak di vagina. Siswi belum mengetahui cara membasuh kemaluan dari arah belakang ke depan setelah BAB dan BAK dan siswi tidak mengetahui anjuran mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali. Hal tersebut yang mendasari peneliti memiliki data yang kuat bahwa pengetahuan siswi tentang *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi masih belum memadai.

## **2. Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menghadapi Menstruasi Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Pada Siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur**

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan siswi tentang *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku siswi yang berpengetahuan dengan kategori baik sebanyak 54 siswi (54,5%), sedangkan siswi yang berpengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 45 siswi (45,5%) dan siswi yang berpengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 0 siswi (0%) atau dengan kata lain tidak ada siswi berpengetahuan dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan pengetahuan siswi meningkat setelah diberikannya pendidikan kesehatan. Menurut WHO pendidikan kesehatan merupakan kombinasi pengalaman belajar yang dirancang agar membantu individu serta masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku.

Kemampuan seseorang dalam menerima informasi baru meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat pendidikannya. Tingkat sosial ekonomi: Informasi lebih mudah diakses oleh masyarakat yang tingkat sosial ekonominya lebih tinggi. Mengingat masyarakat masih mengandalkan keberadaannya sebagai pedoman hidup sehari-hari, maka adat istiadat tidak boleh diabaikan. Kepercayaan Masyarakat: Sumber informasi berdampak pada kepercayaan masyarakat. Jika informasi diberikan oleh orang-orang yang menjadi role model di masyarakat, informasi akan dipercaya. Dengan mempertimbangkan tingkat aktivitas masyarakat, pemilihan waktu yang tepat untuk menyampaikan informasi mempunyai dampak yang signifikan terhadap jumlah waktu yang tersedia di masyarakat dan tingkat kehadiran masyarakat terhadap pendidikan kesehatan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Habibah (2022), berdasarkan penelitian tersebut yang melibatkan 47 responden didapatkan hasil yang menunjukkan perilaku siswi sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 46 siswi (97,9%) berperilaku dengan kategori baik dan 1 siswi (2,1%) berperilaku dengan kategori cukup. Hal ini karena siswi memahami

apa yang disampaikan oleh peneliti sehingga bertambah pengetahuan siswi dan menerapkan apa yang disampaikan peneliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Habibah (2022) dapatkan hasil bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan (post test) mayoritas siswi menunjukkan nilai rata-rata post test adalah 84,59. Hal tersebut disebabkan kenyataan bahwa perilaku sangat dipengaruhi pengetahuan, perilaku meningkat seiring dengan pengetahuan.

Peneliti berpendapat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap personal hygiene saat menghadapi menstruasi. Hal ini disebabkan karena responden dapat dengan mudah memahami materi pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menghadapi menstruasi dan responden dapat dengan mudah menggunakan media menarik yang digunakan peneliti untuk menyampaikan informasi tersebut. Pemanfaatan buku saku dalam pendidikan kesehatan mempunyai beberapa manfaat antara lain dapat menyebarkan informasi secara lebih merata, meningkatkan pemahaman, dan menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan dan menarik karena desainnya yang full colour. Selain itu, buku saku memudahkan siswa membawanya serta menghemat waktu dan tenaga. Buku saku dengan desain yang menarik dapat mendorong siswa untuk mempunyai sikap positif terhadap materi pelajaran dan proses pembelajaran, serta meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.

### **3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menghadapi Menstruasi Pada Siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di analisis menggunakan *Wilcoxon test* didapatkan hasil nilai  $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_1$  gagal ditolak, yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan *personal hygiene* dengan nilai rata-rata pada *pre test* 12,27 dan pada *post test* 15,76. Kurangnya pengetahuan siswi mengenai *personal hygiene* disebabkan oleh kurangnya informasi serta belum adanya penyuluhan dan sosialisasi mengenai *personal hygiene* menstruasi pada sekolah.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Habibah (2022), pendidikan kesehatan dapat berpengaruh besar terhadap pengetahuan dan perilaku tentang kesehatan reproduksi remaja. Hal ini sejalan dengan Uji *Wilcoxon* dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$  yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan, dimana sebelum diberikan pendidikan kesehatan responden memiliki kategori cukup dengan persentase 70,2% kemudian mengalami peningkatan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi kategori baik dengan persentase 97,9%. Hal ini menunjukkan adanya perubahan peningkatan pengetahuan dari cukup ke baik.

Peneliti berpendapat bahwa pendidikan kesehatan dengan media buku saku mempunyai pengaruh signifikan terkait pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi. Hal ini dikarenakan proses pemberian informasi kesehatan melalui pendidikan kesehatan dengan memanfaatkan buku saku, informasi dalam buku saku biasanya disusun secara singkat, padat, dan jelas. Bahasa yang digunakan dapat disesuaikan dengan usia remaja, sehingga mudah dipahami, ilustrasi menarik yang membantu remaja lebih mudah memahami konsep pengetahuan kesehatan. Karena mudah diakses, buku saku memungkinkan siswi untuk mengulang informasi kapan pun mereka membutuhkan, membantu memperkuat pemahaman mereka terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi.

## 4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti adalah pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi sebagian besar pada kategori cukup sebanyak 49,5%. Pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi sebagian besar pada kategori baik sebanyak 54,5%. Pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menghadapi menstruasi mengalami peningkatan dengan nilai *p value* 0,001. Artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Cikarang Timur Tahun 2024.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak, khususnya Kepala Sekolah dan Bagian Kurikulum SMP Negeri 1 Cikarang Timur, serta seluruh responden yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Anjan And D. Susanti, "Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat Menstruasi," *Journal Center Of Research Publication In Midwifery And Nursing*, Vol. 3, No. 1, Pp. 38–44, Jun. 2019, Doi: 10.36474/Caring.V3i1.116.
- [2] N. L. A. Purnama, "Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja," *Jurnal Keperawatan*, Vol. 10, No. 1, Pp. 61–66, May 2021, Doi: 10.47560/Kep.V10i1.264.
- [3] R. Yuningsih And S. Mujiyanti, "Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Dan Vi," *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, Vol. 12, No. 2, 2023, Doi: 10.37048/Kesehatan.V12i2.280.
- [4] H. Simanjuntak And H. N. F. Rohmah, "Relationship Practical Experince And Knowledge With Implementing Health Protocol During Pandemic Covid-19 Among Midwives In Bekasi District," In *Proceedings Of The International Conference Of Health Development. Covid-19 And The Role Of Healthcare Workers In The Industrial Era (Icld 2020)*, Paris, France: Atlantis Press, 2020. Doi: 10.2991/Ahsr.K.201125.035.
- [5] L. Han *Et Al.*, "Hygiene Practices Among Young Adolescents Aged 12-15 Years In Low-And Middle-Income Countries: A Population-Based Study," *J Glob Health*, Vol. 10, No. 2, Dec. 2020, Doi: 10.7189/Jogh.10.020436.
- [6] T. D. Palupi, T. Y. R. Pristya, And R. Novirsa, "Myths About Menstrual Personal Hygiene Among Femaleadolescents," *Kesmas: National Public Health Journal*, Vol. 15, No. 2, May 2020, Doi: 10.21109/Kesmas.V15i2.2719.
- [7] D. S. Ramadhani And N. H. Astuti, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Higiene Saat Menstruasi Pada Remaja Di Jakarta Barat," *Jurnal Pppkmi*, Vol. 01, No. 2, Pp. 41–47, 2023.
- [8] Mukarramah, "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi," *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, Vol. 7, No. 1, Pp. 88–95, 2020.

- [9] R. Susilawati, F. Pratiwi, And Y. Adhisty, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorrhoe Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Disminorrhoe Di Kelas Xi Sma N 2 Banguntapan,” *Jik Mmy*, Vol. 3, No. 3, 2022.
- [10] D. A. Wulansari, S. Winarni, And H. Lala, “The Effect Of Health Promotion Media Pocket Books On Adolescents’ Understanding Of Reproductive Health In Islamic Senior High School 1 Of Blitar City (Man 1 Kota Blitar),” *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, Vol. 10, No. 2, P. 227, Oct. 2021, Doi: 10.31290/Jpk.V10i2.2566.
- [11] A. Munawaroh, S. A. Nugraheni, And M. Z. Rahfiluddin, “Pengaruh Edukasi Buku Saku Terhadap Perilaku Asupan Zat Besi Ibu Hamil Terkait Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (Studi Pada Ibu Hamil Trimester Ii Akhir Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang),” Vol. 7, No. 4, Pp. 411–419, Sep. 2019, [Online]. Available: [Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm)
- [12] P. Pariati And J. Jumriani, “Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa,” *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, Vol. 19, No. 2, Feb. 2021, Doi: 10.32382/Mkg.V19i2.1933.
- [13] I. K. Habibah, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Melalui Whatsapp Group Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Ips Di Sman 4 Madiun,” *Stikes Bhankti Husada Mulia, Madiun*, 2022.